

藤棚地域ケアプラザカレンダー

2026年1月

12月23日現在の予定です

日	月	火	水	木	金	土
				1 元旦	2	3 休館日～1/3
4	5 高にこにこ会	6	7	8 ④作味会 ⑤わくわくフォト	9 高すこやかクラブ 高横浜ふまねっと	10 ⑩交通安全教室 ⑪司法書士相談会 高キラキラ会
11 高さわやか体操 ④編み物クラブ	12 ⑩FGS 健ストレッチ月曜会 ④藤棚ECLUB 高ひまわり会 ④ときめき奏サロン	13 ④リラックギター 高藤棚3B元気会 ④とんぼ 健フレンドリーヨガ ④ときめき奏サロン	14 ④ドルチェ	15 ④ピーナッツクラブ ④イリマ ④ときめき奏サロン ⑩お気楽ひろば	16	17 高キラキラ会
18 ④ルアナ-3B体操	19 休館日	20 高にこにこ会 健フレンドリーヨガ	21	22 ④シタール	23 高すこやかクラブ 高ひまわり会	24 高赤い靴
25 高さわやか体操 ④編み物クラブ	26 ④シタール ④GOGO脳トレ 健ストレッチ月曜会 ④藤棚ECLUB ④ときめき奏サロン	27 ④リラックギター 健フレンドリーヨガ ④とんぼ	28 ④ドルチェ	29 高ふじだな夢学園	30	31

2026年2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ④シタール 高にこにこ会	3 高ころばん体操	4 ④赤ちゃん教室	5	6 高横浜ふまねっと	7
8 高さわやか体操 ④編み物クラブ	9 ④シタール ⑩FGS 健ストレッチ月曜会 ④藤棚ECLUB 高ひまわり会	10 ④リラックギター 高藤棚3B元気会 ④とんぼ	11	12 ④作味会 ⑤わくわくフォト	13 高すこやかクラブ	14 高キラキラ会
15 ④ルアナ-3B体操	16 休館日	17	18 高ふまねっと体験会	19 停電のため 閉館	20 高横浜ふまねっと	21 高キラキラ会
22 高さわやか体操 ④編み物クラブ	23 ④GOGO脳トレ 健ストレッチ月曜会 ④藤棚ECLUB	24 ④リラックギター 高にこにこ会 高藤棚3B元気会 ④とんぼ 健フレンドリーヨガ	25	26 ④ピーナッツクラブ 高ふじだな夢学園	27 高すこやかクラブ 高ひまわり会	28 高赤い靴

(高)→高齢者対象 (子)→子育て支援 (障)→障がい者余暇支援 (生)→生涯学習 (健)→健康維持 (男)→男性対象 (他)→その他

※日程が変更、中止になる場合があります。当ケアプラザは高齢者施設のため、マスクの着用など感染症予防にご協力ください。



ふじだな 夢だよ!

【発行】横浜市藤棚地域ケアプラザ
横浜市西区藤棚町 2-198

発行日：令和8年1月1日
TEL：045-253-0661

発行責任者 本間 瞳
FAX：045-253-0698

新年あけましておめでとうございます

昨年は、皆様の優しさと笑顔に支えていただき、本当にありがとうございました。

今年の干支である午には、活力・前進・勢いといった明るいイメージがたくさんあります。

2026年も地域のみなさまとのつながりを大切に、みなさまと共に楽しく、「パッカ」、「パッカ」と、前へ進む一年としたいと考えています。より一層皆様の近くでお手伝いできるよう努めてまいります。

皆様の一年が、笑顔と健康に満ち、幸せな一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

横浜市藤棚地域ケアプラザ 所長 本間 瞳

藤棚地域ケアプラザでは、
大判サイズ(A3)の「西区今昔

かるた

を貸し出しています！

こどもから大人まで世代を超えて楽しめます！

広い場所で動いてもよし！お手玉や玉入れの玉を使えば、座ったままでも遊べます！

◆貸出期間は2週間です。かるたの数には限りがあります。

お電話にてご確認の上、ご来館ください。

お問い合わせはこちらへ 地域活動交流 ☎ 253-0661

A3
サイズ



通常
サイズ

閉館日のお知らせ

いつも藤棚地域ケアプラザをご利用いただきましてありがとうございます。

2026年2月19日(木)停電のため、臨時閉館となります。

ご利用者の皆様には、ご不便とご迷惑をおかけいたします。
なにとぞご理解のほどよろしくお願ひ致します。

地域包括支援センターより講座のお知らせ

【協力】神奈川県司法書士会横浜西支部



司法書士無料個別相談会 <参加費無料>

2026年**1月10日(土)** ①14:00~14:40 又は ②14:50~15:30

3月 7日(土) 各日2枠の予約制です。どちらかを選択いただき、前日までにお電話または来所にて予約をお願いします。

◆ 場所:横浜市藤棚地域ケアプラザ 地域ケアルーム

司法書士による無料個別相談会です。遺言・相続のこと、土地や家のこと、成年後見制度のことなどお気軽にご相談ください。地域の方どなたでもご利用できます。

※相続税や確定申告は相談できません。

- ・不動産、借地のことでの聞きたい
- ・相続ってどうしたらいいの？
- ・遺言書を書きたいけれど…
- ・成年後見制度について知りたい



地域にお住まいの方、
どなたでも予約可能です。
お気軽にご相談ください。



ご希望の方にはエンディング
ノートをお渡しします！

介護について悩んでいませんか？

藤棚介護者の集い

一人で抱え込んでいませんか？介護の苦労は体験しなければ理解できないものです。どなたでもご参加ください。

3月29日(日) 13:30~15:00

- ◆ 場所:横浜市藤棚地域ケアプラザ 多目的ホール
◆ 内容:参加者同士の交流



【協力】大山弘三 行政書士/山田恭子 行政書士 【主催】お気楽ひろば

お気楽ひろば ~生活の困りごとから相続・遺言など法律のことまで~



1月15日(木) ミニ講座「認知症を知ろう」 山田行政書士

3月19日(木) ミニ講座「老後の住処について/次年度計画」 大山行政書士

- ◆ 時間:ミニ講座 13:30-14:15/座談会 14:15-15:00/個別相談会 14:30-15:00
◆ 場所:横浜市藤棚地域ケアプラザ ボランティアルームまたは地域ケアルーム
◆ 参加費:120円(クッキー付き)

地域の皆さん、どなたでも気軽に立ち寄れる「つどいの場」です。クッキーを食べながら、ワイワイお気楽にお話ししましょう。個別相談会は事前予約制、各日2名まで。前日までにケアプラザへ予約してください。

いずれのお申込み、お問い合わせはこちらへどうぞ！

横浜市藤棚地域ケアプラザ 地域包括支援センター ☎ 253-0661

頭とからだを同時に鍛える！楽しくできる健康づくり！

ふまねっと運動 無料 体験会 <横浜ふまねつの会>

ふまねっと運動とは？

ネットを使っていろいろなステップを行うシンプルな運動。
頭と体を同時に使うことで認知機能・歩行能力の向上が期待できます。

【日 時】 ① 2月18日(水)10時～11時

② 3月18日(水)10時～11時

【定 員】 ①、②ともに15名 ※要予約

【場 所】 横浜市藤棚地域ケアプラザ 多目的ホール

【持ち物】 動きやすい服装・上履き・飲み物・タオル



初心者歓迎！

・楽しく運動を続けたい！

・仲間づくりがしたい！

どなたでも！

・最近足腰が弱ってきた…

・もの忘れが気になる…

ご参加には、お申込が必要です。まずはお気軽にお問い合わせください！

子育て支援事業

ピーナッツクラブ



1月

乳幼児の楽しい食事 ～食育のはなし～

乳幼児の心と体を育む食事について学びます。
絵本や手遊びもご紹介します。

■日 時 1/15(木) 10:00～11:00

■参加費 無料

■講 師 西保健福祉センター 栄養士

門林 美和 氏

■持ち物 上履き・(マスク)

2月

冬の読み聞かせ

ボランティアグループ水曜会の皆さんによる
おはなし会です。楽しいお話がいっぱい！
ぜひお越しください。

■日 時 2/26(木) 10:00～11:00

※2月のみ4週目の木曜日開催です。

■参加費 100円(保険料含む)

■持ち物 上履き・(マスク)



共
通

■場 所 横浜市藤棚地域ケアプラザ 多目的ホール

■対 象 0歳児～未就園児の親子

■定 員 10組(事前予約制)

※お申込みは電話又は来所にて



共催:保育所子育てひろば私立常設園「ろぜつと保育園」

いずれのお申込み、お問い合わせはこちらへどうぞ！

横浜市藤棚地域ケアプラザ 地域活動交流 ☎ 253-0661